HÁBITOS ALIMENTARES, PERFIL NUTRICIONAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESCOLARES DA CIDADE DE ABADIÂNIA-GO

CRISTINA GOMES DE OLIVEIRA TEIXEIRA[1,2,3]
WILLIAM ALVES LIMA[1]
HENRIQUE LIMA RIBEIRO[1]
IRANSÉ SILVA OLIVEIRA[1]
Orientador: JAIRO TEIXEIRA JÚNIOR[1,2,4]
1- UniEVANGÉLICA- Curso de EDUCAÇÃO FÍSICA
2- UniEVANGÉLICA- Curso de MEDICINA
3- Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás- Campus Goiânia;
4-UEG-Universidade Estadual de Goiás.Unidade Universitária ESEFFEGO Goiânia-Go.
BRASIL.
cristinagomesteixeira1@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Em décadas anteriores, a obesidade era um problema exclusivo dos adultos. Hoje em dia, essa complicação atinge a pessoas cada vez mais jovens. A obesidade na infância compromete a saúde da criança. Pode-se diagnosticar nos indivíduos acometidos de obesidade problemas como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, e níveis altos de colesterol e triglicérides. Além disso, as crianças podem desenvolver problemas psicológicos. As piadas, a intimidação, ou a rejeição por parte dos coleguinhas, são marginalizados pelo aspecto que têm, gerando uma baixa auto-estima e transtornos alimentares (FELGUEIRAS, 2011).

A prática das atividades físicas sistematizadas é recomendada com frequência, como parte de uma conduta para a redução do acúmulo excessivo de gordura corporal (RIBEIRO *et al*., 2012). Além disso, a combinação de uma boa alimentação com hábitos saudáveis promove um melhor funcionamento cardíaco e muscular podendo proporcionar uma melhor qualidade de vida (KRUG; MARCHESAN, 2009).

Mediante a ocorrência de inatividade física pelos jovens e pelo aumento da obesidade (MORAES *et al.,* 2009) se faz importante fazer um diagnóstico da situação atual do perfil nutricional, hábitos alimentares e nível de atividade física em um grupo de escolares que são expostas a um maior risco nutricional e mudanças de hábitos de vida. O objetivo geral do estudo foi identificar o perfil de hábitos alimentares e a prática de atividade física de escolares de 8 a 10 anos, comparando o perfil nutricional dos escolares de ambos os sexos e verificando se os hábitos alimentares dos escolares estão alcançando os valores necessários para uma boa nutrição.

METODOLOGIA

O presente trabalho teve caráter transversal, descritivo e quantitativo. A pesquisa foi realizada em uma instituição educacional da cidade de Abadiânia. A população constituiu de escolares, com uma amostra composta por 55 crianças de ambos os sexos na faixa etária entre 8 a 10 anos que foram convidadas para participar desta pesquisa e cujos pais assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

A estatura foi mensurada com estadiômetro de parede WCS. A massa corporal foi mensurada por meio de uma balança de plataforma da marca Filizola. Com a obtenção desses dados, calculou-se o índice de massa corporal (IMC), definido como peso em quilogramas dividido pela estatura em metros quadrados (COLE *et al*., 2000).

Para se proceder à pesquisa, foi utilizado um questionário modificado de estilo de vida (BARROS; NAHAS, 2003), que avaliou o nível de atividade física das crianças e identificou seus hábitos alimentares, conforme os procedimentos descritos por Venâncio (2006).

O questionário permite, por meio de informações retrospectivas de auto-recordação, levantar informações sobre: a) aspectos demográficos (sexo e idade); b) percepção de

atividade física, c) distância de casa até a escola; d) transporte utilizado para ir à escola; e) atividades esportivas e f) tarefas domésticas e atividades de lazer do avaliado.

Para isso, foi considerado o tipo de atividade física, a intensidade do esforço físico (leve, moderado, vigoroso) e a frequência semanal dessas atividades. Para conversão das informações obtidas na atividade física em valores estimados de dispêndio energético, recorreu-se ao compêndio de atividades físicas proposto por Ainsworth *et al.*(2000), que oferece informações sobre o gasto energético, em unidades do equivalente metabólico de trabalho para uma atividade particular, para quase quinhentas formas de atividades físicas.

Na sequência, estabeleceu-se um ponto de cortes, por meio do escore geral obtido na soma das atividades físicas, usando a classificação de quartis, sendo consideradas fisicamente inativas as crianças com escore abaixo do percentil 25, insuficientemente ativas aquelas com percentil entre 25 e 50, moderadamente ativas as que apresentaram percentil entre 50 e 75 e ativas as crianças com percentil acima 75.

Para os hábitos alimentares das crianças, utilizou como referência a nova pirâmide alimentar citada em outros estudos (BARBOSA; COSTA; SOARES, 2006; VENÂNCIO, 2006).

Depois de somadas as porções, classificou-se a alimentação em: **adequada** (3 nutrientes dentro das porções desejáveis da pirâmide), **insuficiente** (3 nutrientes abaixo das porções desejáveis da pirâmide), e **excessiva** (3 nutrientes acima das porções desejáveis da pirâmide).

Para cumprir o objetivo deste estudo foi feita uma análise descritiva na forma de média desvio padrão e frequência e o teste "t" Mann-Whitney para verificar as diferenças entre os sexos utilizando Software SPSS 11.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1 está apresentada a caracterização antropométrica da amostra estudada. Quando analisado a média do IMC das crianças, constata-se que ambos os sexos estão dentro dos parâmetros considerados saudáveis segundo Cole *et al.* (2000).

Tabela 1. Características antropométricas das crianças pesquisadas.

Características	**Gênero**		
	Masculino (n=24)	**Feminino (n=32)**	**Total (n=56)**
Idade (anos)	9,29 ± 0,85	9,28 ± 0,72	9,28 ± 0,77
Altura (m)	1,40 ± 0,48	1,38 ± 0,05	1,39 ± 0,05
Peso (Kg)	35,51 ± 2,46	36,40 ± 3,57	36,02 ± 3,15
IMC (Kg/m^2)	18,09 ± 1,60	18,99 ± 1,88	18,61 ± 1,80

O desenvolvimento do presente estudo permitiu evidenciar alguns importantes achados, constatou-se que 36,8% das crianças eram sobrepesas e 61,4% apresentavam peso aceitável, não teve nenhuma criança com obesidade (Gráfico 1). Sabe-se que a obesidade e o sobrepeso infantil vêm crescendo mundialmente e predispõe a criança a se tornar um adulto obeso. A obesidade é um fator de risco para as doenças cardiovasculares, além de estar associada a várias doenças que provocam morte prematura (MORAES, 2009). Keher *et al.* (2007) verificaram que quanto mais jovens as crianças com excesso de peso, maior a probabilidade de serem obesas na vida adulta.

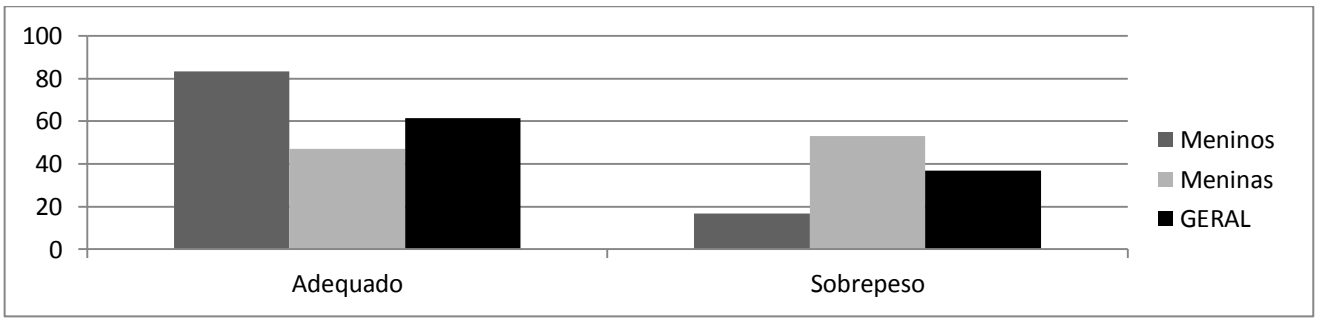


Gráfico 1- Caracterização do perfil nutricional geral e comparação entre os sexos. (p=0,006).

Ao analisar o perfil alimentar das crianças constatou-se que 72% apresentam uma alimentação insuficiente, 23% tinham uma alimentação considerada adequada e 5% apresentavam excessivo consumo alimentar, conforme apresentado no Gráfico 2.

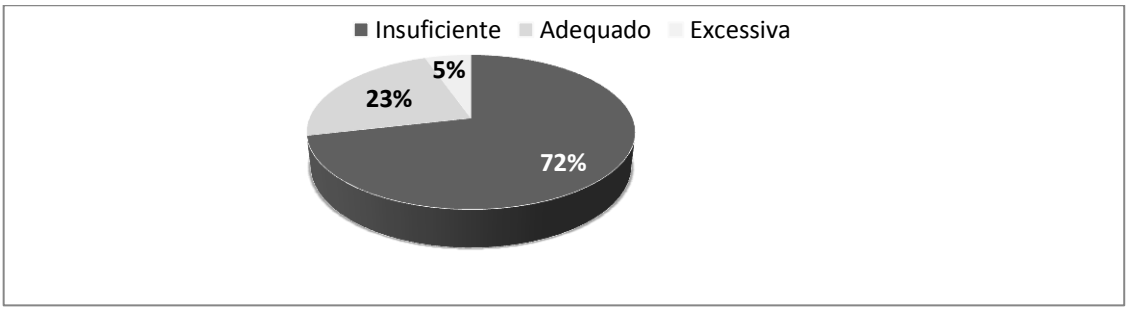


Gráfico 2- Classificação da Alimentação das crianças pesquisadas.

Segundo Maria *et al*. (2006) e Teixeira *et al.* (2011) a criança está muito vulnerável em termos nutricionais, quando a oferta de alimentos inadequados pode ser decisiva à sua saúde. No presente estudo observou-se que a alimentação das crianças encontra-se insuficiente, podendo esse comportamento alimentar contribuir para futuros problemas de saúde. Identificou que 5% das crianças têm a alimentação excessiva e que esse comportamento pode levar ao sobrepeso e futuramente a obesidade. Garcia et al. (2003) destaca que a alimentação inadequada é um dos fatores que podem favorecer a obesidade infantil e trazer sérios danos à saúde das crianças.

O Gráfico 3, confirma o resultado sobre a alimentação insuficiente, porém, na comparação entre os sexos, tanto meninos e meninas estão com a alimentação insuficiente, não houve diferença entre os sexos.

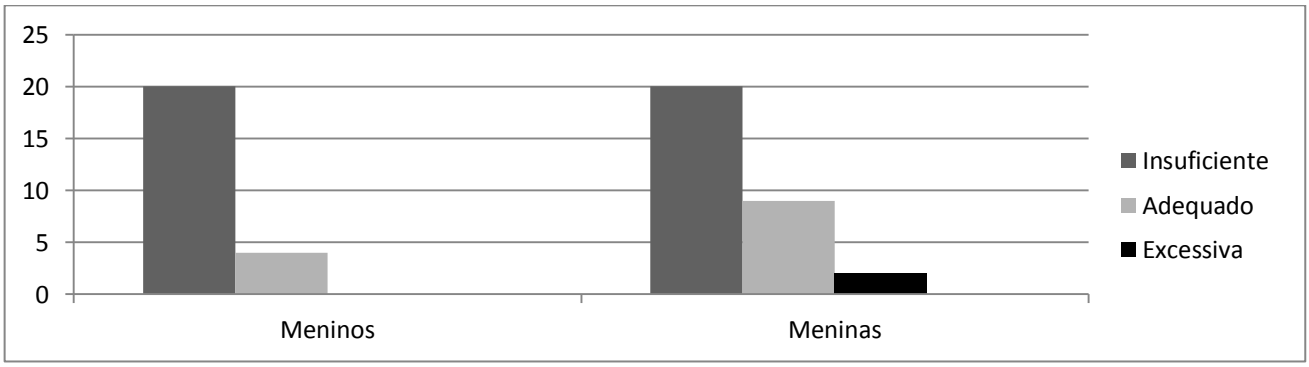


Gráfico 3 – Comparação do perfil alimentar de ambos os sexos. (p=0,071).

Constata-se que as crianças podem no futuro terem algum problema de saúde em função da inadequação alimentar. No tocante a esses problemas de saúde, Sawaya (2006) destaca

que existe um ciclo vicioso do consumo inadequado de alimentos/aumento de alguns agravos a saúde como: perda de peso, crescimento inadequado, imunidade diminuída, má absorção do alimento, danos gastrointestinal, dentre outros. Dornelles *et al.* (2012) no estudo sobre risco nutricional e desnutrição em crianças e adolescentes afirmam que com o diagnóstico nutricional correto, intervenção nutricional efetiva podem ser sugeridas para amenizar futuras complicações a saúde. Os resultados encontrados podem dar parâmetros para que futuras intervenções junto a essas crianças possam ser realizadas.

De acordo com o Gráfico 4, o tempo despendido pelas crianças fora da escola são gastos da seguinte maneira: 43% afirmaram que praticam esporte; 21% assiste TV; 18% brincam e 18% ajudam em casa.

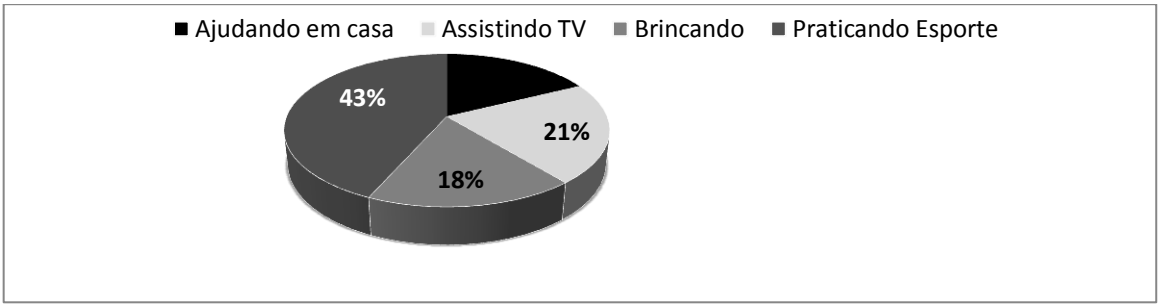


Gráfico 4 - Tempo gasto das Crianças fora da escola.

Os resultados apresentam que a maior parte das crianças gasta o seu tempo fora da escola praticando esporte, entretanto, a de considerar pelos resultados que 39% das crianças ficam em atividades que não representam muito gasto de energia como ajudar em casa e assistir TV. Toigo (2007) ao analisar o nível de atividade física e durante o tempo livre em crianças e adolescentes destacou aspectos alarmantes do baixo nível de atividades físicas sistematizadas realizadas fora da escola.

Na diferença entre os sexos quanto ao tempo gasto fora da escola, foi verificada uma tendência dos meninos praticarem mais esporte que as meninas, conforme apresentado no Gráfico 5. Os meninos ajudam mais em casa do que as meninas; os meninos brincam menos que as meninas; as meninas assistem mais TV do que os meninos. No entanto, estatisticamente não houve diferença entre os sexos.

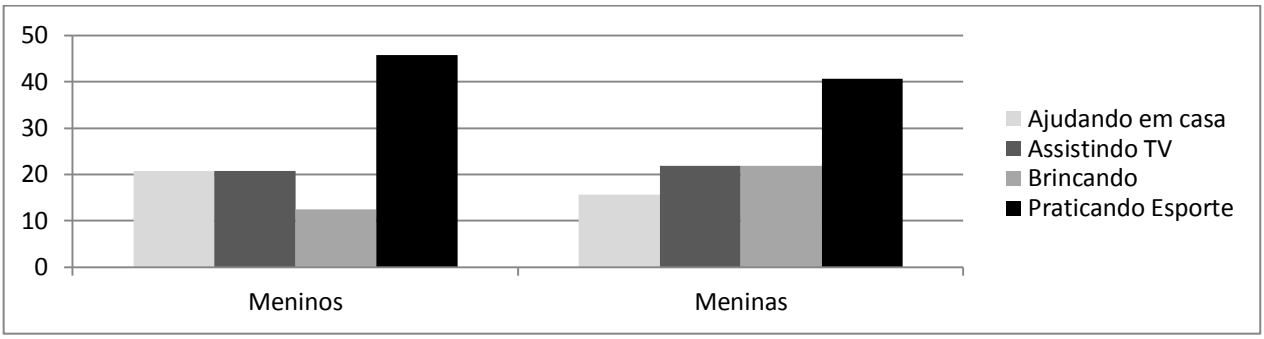


Gráfico 5- Tempo gasto fora da escola para ambos os sexos. (p=0,972).

Já no estudo realizado por Costa e Assis (2010) com escolares de sete a dez anos assim como neste estudo, verificou-se que, o hábito de assistir TV foi mais frequente entre as meninas, enquanto os meninos despendiam o mesmo tempo com maior frequência diante do videogame. Dosar essa situação cabe a família que aliada à escola deve promover a educação para um estilo de vida ativo e saudável.

No Gráfico 6 foi comparado o nível de atividade física entre meninos e meninas. Entre as meninas 21,9% são ativas e os meninos 45,8%. As atividades moderadamente ativas estão presentes em 25% das meninas enquanto que os meninos são 12,5%. Quanto às atividades

classificadas como insuficiente ativo, as meninas estão com 25% e os meninos 20,8%. Com o estilo sedentário, as meninas apresentam 28,1% e os meninos 20,8%. Não houve diferença entre os sexos.

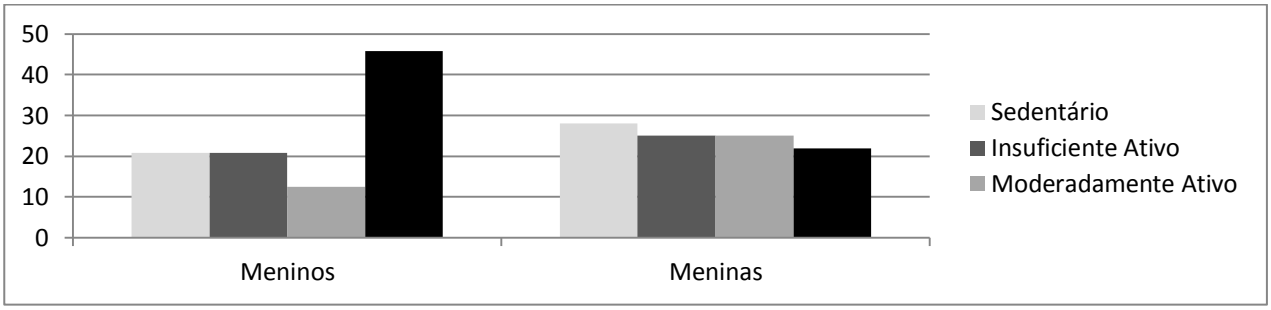


Gráfico 6- Classificação do nível de Atividade Física para ambos os sexos. (p=0.473).

Segundo Costa e Assis (2010) a prática de atividade física na criança pode trazer benefícios imediatos e futuros, evitando doenças e favorecendo qualidade vida. Os dados sugerem que os meninos são beneficiados com a prática de exercício físico por apresentarem um estilo de vida mais ativo.

No presente estudo as meninas apresentam uma tendência de um nível de atividade física menor do que os dos meninos. Assim, autores como Keher *et al.*(2007) preconizam que a intervenção com atividade física se faz necessária desde a infância, pois procedendo assim obtém-se eficácia no combate a obesidade e suas demais conseqüências.

CONCLUSÃO

A pesquisa revelou que os escolares de maneira geral não se encontram em estado de obesidade, entretanto, o sobrepeso atingiu 36,8% dos escolares. As crianças de maneira geral são ativas, embora tenha algumas que se enquadraram no quesito sedentário e insuficiente ativo. A maior parte das crianças gastam o seu tempo fora da escola praticando esporte, entretanto, a de considerar pelos resultados que 39% das crianças ficam em atividades que não representam muito gasto de energia como ajudar em casa e assistir TV. Quanto ao consumo alimentar, 72% das crianças apresentam uma alimentação insuficiente, 23% tinham uma alimentação considerada adequada e 5% apresentavam excessivo consumo alimentar.

REFERÊNCIAS

AINSWORTH, B. E. *et al.* Compendium of physical activities:an update of activity codes and MET intensities. **Med. Sci. Sports Exerc**., v. 32, n. 9, Suppl., p. S498-S516, 2000.

BARBOSA, R. M. S; COSTA, R. S; SOARES, E. A, Guias alimentares para crianças: aspectos históricos e evolução. Campinas-SP. **Rev.de Nut.,** v.19, n.2, mar/abr. 2006.

BARROS, M. V. G ; NAHAS, M. V. **Medidas da atividade física**: Teoria e aplicação em diversos grupos populacionais. Londrina: Midiograf, 2003. 160 p.

COLE, T.J. *et al.* Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. **BMJ-British Medical Journal**, v.320, n.7244, p.1240-1243, 2000.

COSTA,F.F.;ASSIS,M.A.A.Nível de atividade física e comportamentos sedentários de escolares de sete a dez anos de Florianópolis-SC. **Rev.Bras. de Ativ. Física. & Saúde**, v. 16, n.1, 2011.

DORNELLES,C.T.L. *et al.*Risco nutricional e desnutrição em crianças e adolescentes com cirrose: o papel da avaliação nutricional. **Revista AMRIGS**,v. 56, n. 1, p. 51-56, jan./mar., 2012.

FELGUEIRAS, M. F. **Obesidade na adolescência:** a repercussão no auto-conceito e o fenómeno da violência escolar.145f.Dissertação(Mestrado em Psicologia) Universidade Católica Portuguesa.

GARCIA, A. F. *et al.* Obesidade em crianças e adolescentes do Ensino Fundamental de 5 ª a 8ª séries, da zona urbana de Cianorte-PR. **Rev. Ed. Física/UEM**., v. 14, n. 2, p. 57-63, 2003.
KEHER, G. M., *et al.* Prevenção e tratamento da obesidade: indicativos do sul do país. C**iência, Cuidado e saúde.** v.6, supl..2, p. 427-432, 2007.
KRUG, R.R.; MARCHESAN, M. Recomendações de alimentação e de atividade físicas nas diferentes idades: uma revisão de literatura. **Revista Digital**, ano 14, n.132, 2009.
MARIA, S.H.C. Consumo alimentar de adolescentes com sobrepeso e obesidade, estudantes de escolas pública e privada do Município de Cotia-SP. **Pediatria Moderna**, v. 42, n.2, 2006.
MORAES, A.C.F. Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. **Rev Assoc Med Bras**., v.55, n. 5, p. 532-538, 2009.
RIBEIRO, H.L. *et al.* Estilo de vida de escolares de uma escola pública em Anápolis-GO. **Coleção Pes. Ed. Fís**., v.11, n.3, 2012.
SAWAYA, A. L. Desnutrição: conseqüências em longo prazo e efeitos da recuperação nutricional. **Estudos Avançados**, v.20, n.58, p.147-158, 2006.
TEIXEIRA, C.G.O. Intervenção junto aos adolescentes através de palestra e oficina para orientar mudanças nos hábitos alimentares. **Coleção Pes. Ed. Fís**., v.10, n.3, 2011.
TOIGO, A. M. Níveis de atividade física na educação física escolar e durante o tempo livre em crianças e adolescentes. **Rev. Mac. Ed. Fís. Esp**., v.6,n. 1, p. 45-56, 2007.
VENÂNCIO, P.E.M. **Obesidade, atividade física e hábitos alimentares em escolares da cidade de Anápolis.** 70 f. Dissertação (Mestrado), Universidade Católica de Brasília. 2006.

Rua Couto Dafico, Qd. 50, Lt. 05, Bairro Jundiaí-
Anápolis-GO.
Telefone: 81161564. cristinagomesteixeira1@hotmail.com